Anno. I° Domenica 27 agosto 1865 N.° 9

Esce ogni domenica — associazione annua — pei *Soci-protettori* fior. 3 da pagarsi in due rate semestrali — pei *Soci-artieri* in Udine fior. 2 da pagarsi in quattro rate trimestrali — pei *Soci* fuori di Udine fior. 3 — un numero separato sol. 4.

L'ARTIERE UDINESE

GIORNALE PEL POPOLO

Per quanto risguarda l'amministrazione del Giornale, indirizzarsi alla libreria di Paolo Gambierasi in Piazza Contarena, ove si vendono anche i numeri separati. Per la Redazione, indirizzarsi al sig. G. Manfroi presso la Biblioteca civica.

Idee pel popolo.

DELL' ALZARSI DI BUON MATTINO.

Non è sempre buono quello che il costume ha da secoli sancito, imperlocchè gli uomini trascuranti per lo più e irreflessivi, badano a tener dietro a ciò che gli altri fanno, senza punto curarsi di sapere se quello che si fa sia bene. Questa censura se la si può muovere a proposito di molti sistemi ciecamente adottati dall' umana famiglia in quanto concerne il morale e materiale suo andamento, tanto più la si può applicare intorno al cattivo principio introdotto da lungo tempo nelle città di vegghiare molte ore della notte, per dormire parecchie altre del susseguente giorno. Nè ci vuole, a dir vero, un grande sforzo di mente, nè molta dottrina per convincersi dell' inconvenienza, o peggio, dei danni che questo sistema arreca tanto nei signori quanto fra le classi operaie, poichè le più elementari nozioni delle leggi igieniche ed economiche ci apprendono, e molti d' intra voi, amici cari, vel sapete per prova, come dolce e balsamica torni l' aria mattutina, e come sia grato e quanto più sollecito proceda il lavoro in quell' ora, quando le membra, riposate dalle fatiche del precedente giorno, riprendono l' usato ufficio colla massima vigoria ed elasticità, mentre, per lo contrario, mal reggono alla fatica nelle sere d' estate specialmente, in cui, talvolta, un' afa soffocante pesa su gli spirti e leva fino il respiro.

Franklin ebbe a dire, e molti altri saggi lo provarono col fatto, che l' uomo il quale si pone a letto per tempo e si leva al mattino per tempissimo, conserva la sua salute e diviene ricco; onde bene avvisarono gli antichi nostri padri che aprivano le officine e botteghe all' avemaria del giorno e le chiudevano a quella della sera.

Ma se il levarsi di buon mattino giova all' economia ed all' industria, stantechè i migliori lavori e i più perfetti si fanno propriamente in quel tempo nel quale, oltre alle membra, anche la mente è più lucida e più attiva, ben maggiori sono i vantaggi che l'uomo ne ritrae pel suo fisico, poichè il contatto dell' aria libera che respira, agisce come un bagno freddo sul suo corpo, accelera la circolazione dei sughi, li rende più elaborati e distende le parti solide.

Una sicura prova poi dei buoni effetti che quest' aria produce, l' abbiamo sempre nell' appetito, o meglio anzi nella fame che si prova poco appresso l'essersi ad essa esposti, e della quale dovrebbero in special modo giovarsi coloro che deboli o malaticci soffrono di nausea e d' indigestioni.

Molti dotti, e fra questi i celebri Wesley, Philip, Kant, Cheyne, asseriscono positivamente che il giacersi a lungo nel letto non solo è cagione d' indebolimento nel corpo e nello spirito, ma ben' anco d' un' infinità di malori che d' ordinario vengono disegnati coll' appellativo di malattie nervose, e tali malattie erano completamente ignorate dai vecchi nostri antenati in que' secoli, così detti di ferro, in cui l' uomo veniva educato ai più rudi esercizi del corpo ed alle fatiche di ogni maniera.

Lord Mansfield, l' insigne inglese che nulla lasciava inosservato di quanto potesse rendere la vita sana e longeva, conosciuto come gli antichi arrivavano alla più tarda vecchiezza levandosi sempre allo spuntare del giorno, volle, a costo di mille incomodi e difficoltà, seguire egli pure un tale uso.

Buffon, che non poteva mai pervenire a rompere il sonno a volontà, aveva ordinato a' suoi servitori di strapparlo dal letto quando ad una data ora non si fosse alzato. E lo stesso dicasi del gran Federico di Prussia, il quale essendo un poltrone da giovinetto,

Anno. I° Domenica 27 agosto 1865 N.° 9

Esce ogni domenica — associazione annua — pei *Soci-protettori* fior. 3 da pagarsi in due rate semestrali — pei *Soci-artieri* in Udine fior. 2 da pagarsi in quattro rate trimestrali — pei *Soci* fuori di Udine fior. 3 — un numero separato sol. 4.

L'ARTIERE UDINESE

GIORNALE PEL POPOLO

Per quanto risguarda l'amministrazione del Giornale, indirizzarsi alla libreria di Paolo Gambierasi in Piazza Contarena, ove si vendono anche i numeri separati. Per la Redazione, indirizzarsi al sig. G. Manfroi presso la Biblioteca civica.

Idee pel popolo.

DELL' ALZARSI DI BUON MATTINO.

Non è sempre buono quello che il costume ha da secoli sancito, imperlocchè gli uomini trascuranti per lo più e irreflessivi, badano a tener dietro a ciò che gli altri fanno, senza punto curarsi di sapere se quello che si fa sia bene. Questa censura se la si può muovere a proposito di molti sistemi ciecamente adottati dall' umana famiglia in quanto concerne il morale e materiale suo andamento, tanto più la si può applicare intorno al cattivo principio introdotto da lungo tempo nelle città di vegghiare molte ore della notte, per dormire parecchie altre del susseguente giorno. Nè ci vuole, a dir vero, un grande sforzo di mente, nè molta dottrina per convincersi dell' inconvenienza, o peggio, dei danni che questo sistema arreca tanto nei signori quanto fra le classi operaie, poichè le più elementari nozioni delle leggi igieniche ed economiche ci apprendono, e molti d' intra voi, amici cari, vel sapete per prova, come dolce e balsamica torni l' aria mattutina, e come sia grato e quanto più sollecito proceda il lavoro in quell' ora, quando le membra, riposate dalle fatiche del precedente giorno, riprendono l' usato ufficio colla massima vigoria ed elasticità, mentre, per lo contrario, mal reggono alla fatica nelle sere d' estate specialmente, in cui, talvolta, un'afa soffocante pesa su gli spirti e leva fino il respiro.

Franklin ebbe a dire, e molti altri saggi lo provarono col fatto, che l' uomo il quale si pone a letto per tempo e si leva al mattino per tempissimo, conserva la sua salute e diviene ricco; onde bene avvisarono gli antichi nostri padri che aprivano le officine e botteghe all' avemaria del giorno e le chiudevano a quella della sera.

Ma se il levarsi di buon mattino giova all' economia ed all' industria, stantechè i migliori lavori e i più perfetti si fanno propriamente in quel tempo nel quale, oltre alle membra, anche la mente è più lucida e più attiva, ben maggiori sono i vantaggi che l'uomo ne ritrae pel suo fisico, poichè il contatto dell' aria libera che respira, agisce come un bagno freddo sul suo corpo, accelera la circolazione dei sughi, li rende più elaborati e distende le parti solide.

Una sicura prova poi dei buoni effetti che quest' aria produce, l' abbiamo sempre nell' appetito, o meglio anzi nella fame che si prova poco appresso l'essersi ad essa esposti, e della quale dovrebbero in special modo giovarsi coloro che deboli o malaticci soffrono di nausea e d' indigestioni.

Molti dotti, e fra questi i celebri Wesley, Philip, Kant, Cheyne, asseriscono positivamente che il giacersi a lungo nel letto non solo è cagione d' indebolimento nel corpo e nello spirito, ma ben' anco d' un' infinità di malori che d' ordinario vengono disegnati coll' appellativo di malattie nervose, e tali malattie erano completamente ignorate dai vecchi nostri antenati in que' secoli, così detti di ferro, in cui l' uomo veniva educato ai più rudi esercizi del corpo ed alle fatiche di ogni maniera.

Lord Mansfield, l' insigne inglese che nulla lasciava inosservato di quanto potesse rendere la vita sana e longeva, conosciuto come gli antichi arrivavano alla più tarda vecchiezza levandosi sempre allo spuntare del giorno, volle, a costo di mille incomodi e difficoltà, seguire egli pure un tale uso.

Buffon, che non poteva mai pervenire a rompere il sonno a volontà, aveva ordinato a' suoi servitori di strapparlo dal letto quando ad una data ora non si fosse alzato. E lo stesso dicasi del gran Federico di Prussia, il quale essendo un poltrone da giovinetto,

spontaneamente ne uscisse, certo è che essa comparve nelle provincie occidentali, e piena di mille bugie seppe quivi piantare il piede, benchè sua proprietà fosse d'essere sempre vagabonda. Non campi, non arte avevano che desse loro da vivere. Il furto, la rapina, le frodi erano un granajo ed erario inesausto per loro. Nè questo loro mestiere era cosa incognita agli Italiani, eppur si tollera questa infame canaglia perchè faceva credere alla gente goffa che per penitenza impostale era forzata ad andare vagabonda lo spazio di sette anni, e quel che è più, seco portava l'arte e il dono d'indovinare le cose avvenire. Giovinetto gli udii spacciare, che era loro vietato il fermarsi più di tre dì in un luogo e aver essi privilegio del papa di poter in qualunque luogo dove si fermassero, procacciarsi quivi il vitto necessario. In qual tempo questi Zingani o Zingari facessero la loro prima comparsa in Italia si raccoglie dalla Miscella Bolognese. Così ivi si legge « A dì 18 Luglio 1422 venne in Bologna un Duca d'Egitto, il quale aveva nome il Duca Andrea, e venne con donne, putti e uomini del suo paese; e poteano essere ben cento persone ecc. Avevano un Decreto del Re d'Ungheria che era Imperadore, per vigore di cui essi poteano rubare per tutti quei sette anni per tutto dove andassero e che non potesse essere loro fatta giustizia. Sicchè quando arrivarono a Bologna, alloggiarono alla porta Galliera dentro e di fuori, e dormivano sotto i portici, salvo che il Duca alloggiava nell'albergo del Re.

Stettero in Bologna quindici giorni. In quel tempo molta gente andava a vederli per rispetto della moglie del Duca, che sapeva indovinare, e dir quello che una persona doveva avere in sua vita, ed anche quello che aveva al presente, e quanti figliuoli; e se una femmina era cattiva o buona, ed altre cose. Di cose assai diceva il vero. E quando alcuni vi andavano di quei pochi che volevano fare indovinare dei loro fatti, pochi vi andavano, che loro non rubassero la borsa o non tagliassero il tessuto alle femmine. Anche andavano le femmine loro per la città, a sei a otto, insieme. Alcune di quelle si tolsero sotto quello che poteva avere. Entravano nelle case dei cittadini e davano loro ciance. Anche andavano nelle botteghe, mostrando di voler comperare alcuna cosa, e uno di loro rubava ecc. »

Nè si pensi che l'Italia bastasse al gregge di questi ladri, che veniva a poco a poco accresciuto da altri uomini e donne dei paesi per dove passavano. Scrive il Krantgiò nella storia di Sassonia che costoro nell'anno 1417 cominciarono la prima volta a vedersi in Sassonia; e vivamente descrive i loro costumi e furberia, chiamandoli Zygeni o Zigenni.

Anche l'Avventino nell'anno 1411 riferisce le prime loro scorrerie nella Baviera, nè tace le loro bugie. Con pari successo si sparsero costoro per la Fiandra e per la Francia, dove loro fu dato il nome di Egiziani e Boemi, e nella Spagna dove furono chiamati Gittanos. E quantunque con più editti sieno essi stati banditi in più luoghi, pure non per anco in Occidente è venuta meno la razza loro: forse perchè de' latrocinj fanno parte a chi dovrebbe vegliare per la pubblica sicurezza e difesa. Sovviemmi, che essendo io fanciullo, non potei sottrarmi alla destrezza delle loro unghie. Anche nel Ducato di Modena con severissime pene è vietato l'ingresso; e nientedimeno anche di poi molti ne ho io veduti, ed in un confinante paese hanno un buon nido. Che anche pel dominio dei Turchi se ne veggano delle brigate, l'ho io letto in più di un autore. Che altro resta qui da dire? »

Il buon Muratori si associa velentieri a quello che dice in proposito Arrigo Spandano negli *Annali Ecclesiastici*. Ma questo benedetto Spandano ha scritto in latino, ed in latino grosso grosso, ond'io te lo tradurrò in italiano, avvertendoti, che non avendo tutta la confidenza nemmeno coll'ottimo latino di Sallustio, minore ancora ne ho col latinaccio del sig. Arrigo Spandano; quindi conviene che ti accontenti di quello che so fare.

Ora ei dice dei Zingari — e bada bene che lo stesso mestiere lo fanno in qualche luogo anche oggi giorno: — È una turba di sfaccendati, prestigiatori e ladri che rubano impunemente dovunque, che ingannano la plebe stolta colle sue fatuccherie e colle sue predizioni e colle contrattazioni di cambio che fa per le fiere e pei mercati; la quale, e, ci meravigliamo, non poco, non solo viene lasciata fare dai Principi e dai magistrati, ma viene anche protetta e difesa. — D.r Gius. Tell.

Anno. I° Domenica 27 agosto 1865 N.° 9

Esce ogni domenica — associazione annua — pei *Soci-protettori* fior. 3 da pagarsi in due rate semestrali — pei *Soci-artieri* in Udine fior. 2 da pagarsi in quattro rate trimestrali — pei *Soci* fuori di Udine fior. 3 — un numero separato sol. 4.

L'ARTIERE UDINESE

GIORNALE PEL POPOLO

Per quanto risguarda l'amministrazione del Giornale, indirizzarsi alla libreria di Paolo Gambierasi in Piazza Contarena, ove si vendono anche i numeri separati. Per la Redazione, indirizzarsi al sig. G. Manfroi presso la Biblioteca civica.

Idee pel popolo.

DELL' ALZARSI DI BUON MATTINO.

Non è sempre buono quello che il costume ha da secoli sancito, imperlocchè gli uomini trascuranti per lo più e irreflessivi, badano a tener dietro a ciò che gli altri fanno, senza punto curarsi di sapere se quello che si fa sia bene. Questa censura se la si può muovere a proposito di molti sistemi ciecamente adottati dall' umana famiglia in quanto concerne il morale e materiale suo andamento, tanto più la si può applicare intorno al cattivo principio introdotto da lungo tempo nelle città di vegghiare molte ore della notte, per dormire parecchie altre del susseguente giorno. Nè ci vuole, a dir vero, un grande sforzo di mente, nè molta dottrina per convincersi dell' inconvenienza, o peggio, dei danni che questo sistema arreca tanto nei signori quanto fra le classi operaie, poichè le più elementari nozioni delle leggi igieniche ed economiche ci apprendono, e molti d' intra voi, amici cari, vel sapete per prova, come dolce e balsamica torni l' aria mattutina, e come sia grato e quanto più sollecito proceda il lavoro in quell' ora, quando le membra, riposate dalle fatiche del precedente giorno, riprendono l' usato ufficio colla massima vigoria ed elasticità, mentre, per lo contrario, mal reggono alla fatica nelle sere d' estate specialmente, in cui, talvolta, un' afa soffocante pesa su gli spirti e leva fino il respiro.

Franklin ebbe a dire, e molti altri saggi lo provarono col fatto, che l' uomo il quale si pone a letto per tempo e si leva al mattino per tempissimo, conserva la sua salute e diviene ricco; onde bene avvisarono gli antichi nostri padri che aprivano le officine e botteghe all' avemaria del giorno e le chiudevano a quella della sera.

Ma se il levarsi di buon mattino giova all' economia ed all' industria, stantechè i migliori lavori e i più perfetti si fanno propriamente in quel tempo nel quale, oltre alle membra, anche la mente è più lucida e più attiva, ben maggiori sono i vantaggi che l' uomo ne ritrae pel suo fisico, poichè il contatto dell' aria libera che respira, agisce come un bagno freddo sul suo corpo, accelera la circolazione dei sughi, li rende più elaborati e distende le parti solide.

Una sicura prova poi dei buoni effetti che quest' aria produce, l' abbiamo sempre nell' appetito, o meglio anzi nella fame che si prova poco appresso l' essersi ad essa esposti, e della quale dovrebbero in special modo giovarsi coloro che deboli o malaticci soffrono di nausea e d' indigestioni.

Molti dotti, e fra questi i celebri Wesley, Philip, Kant, Cheyne, asseriscono positivamente che il giacersi a lungo nel letto non solo è cagione d' indebolimento nel corpo e nello spirito, ma ben' anco d' un' infinità di malori che d' ordinario vengono disegnati coll' appellativo di malattie nervose, e tali malattie erano completamente ignorate dai vecchi nostri antenati in que' secoli, così detti di ferro, in cui l' uomo veniva educato ai più rudi esercizi del corpo ed alle fatiche di ogni maniera.

Lord Mansfield, l' insigne inglese che nulla lasciava inosservato di quanto potesse rendere la vita sana e longeva, conosciuto come gli antichi arrivavano alla più tarda vecchiezza levandosi sempre allo spuntare del giorno, volle, a costo di mille incomodi e difficoltà, seguire egli pure un tale uso.

Buffon, che non poteva mai pervenire a rompere il sonno a volontà, aveva ordinato a' suoi servitori di strapparlo dal letto quando ad una data ora non si fosse alzato. E lo stesso dicasi del gran Federico di Prussia, il quale essendo un poltrone da giovinetto,

Anno. I° Domenica 27 agosto 1865 N.° 9

Esce ogni domenica — associazione annua — pei *Soci-protettori* fior. 3 da pagarsi in due rate semestrali — pei *Soci-artieri* in Udine fior. 2 da pagarsi in quattro rate trimestrali — pei *Soci* fuori di Udine fior. 3 — un numero separato sol. 4.

L'ARTIERE UDINESE

GIORNALE PEL POPOLO

Per quanto risguarda l'amministrazione del Giornale, indirizzarsi alla libreria di Paolo Gambierasi in Piazza Contarena, ove si vendono anche i numeri separati. Per la Redazione, indirizzarsi al sig. G. Manfroi presso la Biblioteca civica.

Idee pel popolo.

DELL' ALZARSI DI BUON MATTINO.

Non è sempre buono quello che il costume ha da secoli sancito, imperlocchè gli uomini trascuranti per lo più e irreflessivi, badano a tener dietro a ciò che gli altri fanno, senza punto curarsi di sapere se quello che si fa sia bene. Questa censura se la si può muovere a proposito di molti sistemi ciecamente adottati dall' umana famiglia in quanto concerne il morale e materiale suo andamento, tanto più la si può applicare intorno al cattivo principio introdotto da lungo tempo nelle città di vegghiare molte ore della notte, per dormire parecchie altre del susseguente giorno. Nè ci vuole, a dir vero, un grande sforzo di mente, nè molta dottrina per convincersi dell' inconvenienza, o peggio, dei danni che questo sistema arreca tanto nei signori quanto fra le classi operaie, poichè le più elementari nozioni delle leggi igieniche ed economiche ci apprendono, e molti d' intra voi, amici cari, vel sapete per prova, come dolce e balsamica torni l' aria mattutina, e come sia grato e quanto più sollecito proceda il lavoro in quell' ora, quando le membra, riposate dalle fatiche del precedente giorno, riprendono l' usato ufficio colla massima vigoria ed elasticità, mentre, per lo contrario, mal reggono alla fatica nelle sere d' estate specialmente, in cui, talvolta, un' afa soffocante pesa su gli spirti e leva fino il respiro.

Franklin ebbe a dire, e molti altri saggi lo provarono col fatto, che l' uomo il quale si pone a letto per tempo e si leva al mattino per tempissimo, conserva la sua salute e diviene ricco; onde bene avvisarono gli antichi nostri padri che aprivano le officine e botteghe all' avemaria del giorno e le chiudevano a quella della sera.

Ma se il levarsi di buon mattino giova all' economia ed all' industria, stantechè i migliori lavori e i più perfetti si fanno propriamente in quel tempo nel quale, oltre alle membra, anche la mente è più lucida e più attiva, ben maggiori sono i vantaggi che l' uomo ne ritrae pel suo fisico, poichè il contatto dell' aria libera che respira, agisce come un bagno freddo sul suo corpo, accelera la circolazione dei sughi, li rende più elaborati e distende le parti solide.

Una sicura prova poi dei buoni effetti che quest' aria produce, l' abbiamo sempre nell' appetito, o meglio anzi nella fame che si prova poco appresso l'essersi ad essa esposti, e della quale dovrebbero in special modo giovarsi coloro che deboli o malaticci soffrono di nausea e d' indigestioni.

Molti dotti, e fra questi i celebri Wesley, Philip, Kant, Cheyne, asseriscono positivamente che il giacersi a lungo nel letto non solo è cagione d' indebolimento nel corpo e nello spirito, ma ben' anco d' un' infinità di malori che d' ordinario vengono disegnati coll' appellativo di malattie nervose, e tali malattie erano completamente ignorate dai vecchi nostri antenati in que' secoli, così detti di ferro, in cui l' uomo veniva educato ai più rudi esercizi del corpo ed alle fatiche di ogni maniera.

Lord Mansfield, l' insigne inglese che nulla lasciava inosservato di quanto potesse rendere la vita sana e longeva, conosciuto come gli antichi arrivavano alla più tarda vecchiezza levandosi sempre allo spuntare del giorno, volle, a costo di mille incomodi e difficoltà, seguire egli pure un tale uso.

Buffon, che non poteva mai pervenire a rompere il sonno a volontà, aveva ordinato a' suoi servitori di strapparlo dal letto quando ad una data ora non si fosse alzato. E lo stesso dicasi del gran Federico di Prussia, il quale essendo un poltrone da giovinetto,

Anno. I° Domenica 27 agosto 1865 N.° 9

Esce ogni domenica — associazione annua — pei *Soci-protettori* fior. 3 da pagarsi in due rate semestrali — pei *Soci-artieri* in Udine fior. 2 da pagarsi in quattro rate trimestrali — pei *Soci* fuori di Udine fior. 3 — un numero separato sol. 4.

L'ARTIERE UDINESE

GIORNALE PEL POPOLO

Per quanto risguarda l'amministrazione del Giornale, indirizzarsi alla libreria di Paolo Gambierasi in Piazza Contarena, ove si vendono anche i numeri separati. Per la Redazione, indirizzarsi al sig. G. Manfroi presso la Biblioteca civica.

Idee pel popolo.

DELL' ALZARSI DI BUON MATTINO.

Non è sempre buono quello che il costume ha da secoli sancito, imperlocchè gli uomini trascuranti per lo più e irreflessivi, badano a tener dietro a ciò che gli altri fanno, senza punto curarsi di sapere se quello che si fa sia bene. Questa censura se la si può muovere a proposito di molti sistemi ciecamente adottati dall' umana famiglia in quanto concerne il morale e materiale suo andamento, tanto più la si può applicare intorno al cattivo principio introdotto da lungo tempo nelle città di vegghiare molte ore della notte, per dormire parecchie altre del susseguente giorno. Nè ci vuole, a dir vero, un grande sforzo di mente, nè molta dottrina per convincersi dell' inconvenienza, o peggio, dei danni che questo sistema arreca tanto nei signori quanto fra le classi operaie, poichè le più elementari nozioni delle leggi igieniche ed economiche ci apprendono, e molti d' intra voi, amici cari, vel sapete per prova, come dolce e balsamica torni l' aria mattutina, e come sia grato e quanto più sollecito proceda il lavoro in quell' ora, quando le membra, riposate dalle fatiche del precedente giorno, riprendono l' usato ufficio colla massima vigoria ed elasticità, mentre, per lo contrario, mal reggono alla fatica nelle sere d' estate specialmente, in cui, talvolta, un' afa soffocante pesa su gli spirti e leva fino il respiro.

Franklin ebbe a dire, e molti altri saggi lo provarono col fatto, che l' uomo il quale si pone a letto per tempo e si leva al mattino per tempissimo, conserva la sua salute e diviene ricco; onde bene avvisarono gli antichi nostri padri che aprivano le officine e botteghe all' avemaria del giorno e le chiudevano a quella della sera.

Ma se il levarsi di buon mattino giova all' economia ed all' industria, stantechè i migliori lavori e i più perfetti si fanno propriamente in quel tempo nel quale, oltre alle membra, anche la mente è più lucida e più attiva, ben maggiori sono i vantaggi che l' uomo ne ritrae pel suo fisico, poichè il contatto dell' aria libera che respira, agisce come un bagno freddo sul suo corpo, accelera la circolazione dei sughi, li rende più elaborati e distende le parti solide.

Una sicura prova poi dei buoni effetti che quest' aria produce, l' abbiamo sempre nell' appetito, o meglio anzi nella fame che si prova poco appresso l' essersi ad essa esposti, e della quale dovrebbero in special modo giovarsi coloro che deboli o malaticci soffrono di nausea e d' indigestioni.

Molti dotti, e fra questi i celebri Wesley, Philip, Kant, Cheyne, asseriscono positivamente che il giacersi a lungo nel letto non solo è cagione d' indebolimento nel corpo e nello spirito, ma ben' anco d' un' infinità di malori che d' ordinario vengono disegnati coll' appellativo di malattie nervose, e tali malattie erano completamente ignorate dai vecchi nostri antenati in que' secoli, così detti di ferro, in cui l' uomo veniva educato ai più rudi esercizi del corpo ed alle fatiche di ogni maniera.

Lord Mansfield, l' insigne inglese che nulla lasciava inosservato di quanto potesse rendere la vita sana e longeva, conosciuto come gli antichi arrivavano alla più tarda vecchiezza levandosi sempre allo spuntare del giorno, volle, a costo di mille incomodi e difficoltà, seguire egli pure un tale uso.

Buffon, che non poteva mai pervenire a rompere il sonno a volontà, aveva ordinato a' suoi servitori di strapparlo dal letto quando ad una data ora non si fosse alzato. E lo stesso dicasi del gran Federico di Prussia, il quale essendo un poltrone da giovinetto,

Anno. I° Domenica 27 agosto 1865 N.° 9

Esce ogni domenica — associazione annua — pei *Soci-protettori* fior. 3 da pagarsi in due rate semestrali — pei *Soci-artieri* in Udine fior. 2 da pagarsi in quattro rate trimestrali — pei *Soci* fuori di Udine fior. 3 — un numero separato sol. 4.

L'ARTIERE UDINESE

GIORNALE PEL POPOLO

Per quanto risguarda l'amministrazione del Giornale, indirizzarsi alla libreria di Paolo Gambierasi in Piazza Contarena, ove si vendono anche i numeri separati. Per la Redazione, indirizzarsi al sig. G. Manfroi presso la Biblioteca civica.

Idee pel popolo.

DELL' ALZARSI DI BUON MATTINO.

Non è sempre buono quello che il costume ha da secoli sancito, imperlocchè gli uomini trascuranti per lo più e irreflessivi, badano a tener dietro a ciò che gli altri fanno, senza punto curarsi di sapere se quello che si fa sia bene. Questa censura se la si può muovere a proposito di molti sistemi ciecamente adottati dall' umana famiglia in quanto concerne il morale e materiale suo andamento, tanto più la si può applicare intorno al cattivo principio introdotto da lungo tempo nelle città di vegghiare molte ore della notte, per dormire parecchie altre del susseguente giorno. Nè ci vuole, a dir vero, un grande sforzo di mente, nè molta dottrina per convincersi dell' inconvenienza, o peggio, dei danni che questo sistema arreca tanto nei signori quanto fra le classi operaie, poichè le più elementari nozioni delle leggi igieniche ed economiche ci apprendono, e molti d' intra voi, amici cari, vel sapete per prova, come dolce e balsamica torni l' aria mattutina, e come sia grato e quanto più sollecito proceda il lavoro in quell' ora, quando le membra, riposate dalle fatiche del precedente giorno, riprendono l' usato ufficio colla massima vigoria ed elasticità, mentre, per lo contrario, mal reggono alla fatica nelle sere d' estate specialmente, in cui, talvolta, un' afa soffocante pesa su gli spirti e leva fino il respiro.

Franklin ebbe a dire, e molti altri saggi lo provarono col fatto, che l' uomo il quale si pone a letto per tempo e si leva al mattino per tempissimo, conserva la sua salute e diviene ricco; onde bene avvisarono gli antichi nostri padri che aprivano le officine e botteghe all' avemaria del giorno e le chiudevano a quella della sera.

Ma se il levarsi di buon mattino giova all' economia ed all' industria, stantechè i migliori lavori e i più perfetti si fanno propriamente in quel tempo nel quale, oltre alle membra, anche la mente è più lucida e più attiva, ben maggiori sono i vantaggi che l'uomo ne ritrae pel suo fisico, poichè il contatto dell' aria libera che respira, agisce come un bagno freddo sul suo corpo, accelera la circolazione dei sughi, li rende più elaborati e distende le parti solide.

Una sicura prova poi dei buoni effetti che quest' aria produce, l' abbiamo sempre nell' appetito, o meglio anzi nella fame che si prova poco appresso l'essersi ad essa esposti, e della quale dovrebbero in special modo giovarsi coloro che deboli o malaticci soffrono di nausea e d' indigestioni.

Molti dotti, e fra questi i celebri Wesley, Philip, Kant, Cheyne, asseriscono positivamente che il giacersi a lungo nel letto non solo è cagione d' indebolimento nel corpo e nello spirito, ma ben' anco d' un' infinità di malori che d' ordinario vengono disegnati coll' appellativo di malattie nervose, e tali malattie erano completamente ignorate dai vecchi nostri antenati in que' secoli, così detti di ferro, in cui l' uomo veniva educato ai più rudi esercizi del corpo ed alle fatiche di ogni maniera.

Lord Mansfield, l' insigne inglese che nulla lasciava inosservato di quanto potesse rendere la vita sana e longeva, conosciuto come gli antichi arrivavano alla più tarda vecchiezza levandosi sempre allo spuntare del giorno, volle, a costo di mille incomodi e difficoltà, seguire egli pure un tale uso.

Buffon, che non poteva mai pervenire a rompere il sonno a volontà, aveva ordinato a' suoi servitori di strapparlo dal letto quando ad una data ora non si fosse alzato. E lo stesso dicasi del gran Federico di Prussia, il quale essendo un poltrone da giovinetto,

solo colpo e balzano nell' onde che si chiudono su di essi.

Erano le nove ore della sera quando ciò accadeva; un' ora più tardi tutto era finito, ed il mare, su quel punto, scorgevasi coperto di cadaveri, di tavole di assi, di travi, di casse, di valigie, insomma di ogni sorta di frantumi ed oggetti appartenenti al naviglio ed ai poveri naviganti. Qua e là vedevasi però ancora qualche infelice che lottava colla morte e cercava arrampicarsi a tutto quello che gli passava dappresso. Un giovane disteso su di una tavola che galeggiava sull'onde, rideva a contemplar tanta rovina; egli era pazzo! Un' altro, seduto sopra una gabbia piena di polli, si dilettava a estrarneli e gettarli in mare ridendo sgangheratamente, anch' egli era pazzo! Dio, a questi ed altri infelici, lasciando loro la vita, avea almeno tolto la coscienza dei propri mali.

—

L' ingegnere triestino sig. Enrico Rissell, inventò un modo di dirigere a piacimento qualunque nave corazzata, ed assai meglio di quello che si pratica con due elici per molti bastimenti in ferro. Questa invenzione consiste in un meccanismo mediante il quale l' elice agisce non soltanto come forza motrice, ma ben' anco nello stesso tempo da timone e da prepulsore. La congiunzione dell' asse dell' elice coll' asse principale della macchina a vapore è molto ingegnosa; tutta l' articolazione poi è coperta in modo da non permettere il passaggio d' acqua, d' alghe di sabbia od altro nel meccanismo.

—

Il 15 di questo mese molti curiosi che si erano raccolti presso la gabbia dei leoncini nel giardino zoologico di Anversa, pagarono a caro prezzo la loro curiosità.

Una leonessa, da qualche tempo era occupata a trasportare i suoi nati sul davanti della gabbia, quando tutto ad un tratto, non si sa come, la grata della gabbia si solleva, onde la belva caccia fuori la testa, manda un ruggito e balza d' un salto nel giardino.

Gli spettatori a quella vista furono costernati; pallidi, tremanti, rimasero immobili al loro posto senza mandare neppure un sospiro. Questa attitudine fu quella che li salvò; poichè la lionessa che le grida ed il rumore di una fuga avrebbero forse eccitato, a quel silenzio, passò oltre la turba senza molestarla ed andò a passeggiare lungo i viali del giardino.

Alcuni guardiani allora accorsero al pericolo e gettarono della carne alla belva che subito la divorò. Ma il più difficile era di farla rientrare nella gabbia, onde uno di essi, pensò di andar per l' addietro della gabbia a stuzzicare i leoncini per farli gridare. L' espediente sortì il suo effetto; la leonessa al pianto de suoi nati corse tosto alla gabbia e vi rientrò per dove era uscita.

—

L' Associazione degli operai a Berlino conta quasi 2400 soci con un patrimonio di oltre 35,000 talleri. Essa possiede un vasto locale appositamente eretto, nel quale si tengono le adunanze dei soci, e le lezioni che assai spesso vi leggono uomini riputatissimi, una biblioteca che conta 3000 volumi con 68 giornali, oltre i magazzini nei quali si dispensano a prezzi di favore pei soci, generi alimentari. Un' apposita Commissione, detta dei *divertimenti*, è incaricata di promuovere delle feste, che oltre a recare vantaggi pecuniari all' Associazione, tendono a rivolgere il piacere alla contemplazione e al godimento dell' arte e della poesia, e fa nascere concetti di permanente valore.

—

Una nuova epizoozia si è spiegata nel bestiame in Inghilterra. A quanto pare, si tratta di un'affezione catarrale che produce una forte secrezione purulenta con tendenze a portarsi all' esterno.

Essa è eccessivamente contaggiosa e quasi sempre mortale. Uno dei primi sintomi soventi volte è la soppressione del latte; i medici in seguito ad esperimenti fatti sopra qualche cane, trovarono che anche il poco che vi rimane è pernicioso alla salute dell' uomo.

Buon numero di allevatori di bestiame possono già dirsi rovinati; uno di questi perdette 114 vacche sopra 190 in soli 7 giorni.

Manfroi

Cose di città e provincia.

La domanda dei nostri Artieri per l' istituzione in Udine di una Società di mutuo soccorso venne dal Municipio già innalzata alla superiore Autorità per ottenere l' approvazione di massima. A quella istanza sta unito lo Statuto della Società di Vicenza, perchè i nostri Artieri dichiararono di voler attenersi a questo, e perchè esso venne giudicato il migliore (tenuto conto delle condizioni nostre) da una Commissione eletta fra i Soci della patria Accademia.

—

In Udine sarà istituito un Corpo di pompieri organizzato militarmente. Il Consiglio comunale ha or ora approvato il progetto di esso; e noi ne diamo la notizia con molta soddisfazione.

—

Il Municipio s' adopera con alacrità per attivare savi provvedimenti pel caso di cholera. Sperasi con fondamento che la città nostra non sarà quest' anno visitata dal terribile flagello; ma l' apparecchiarsi a combatterlo e a diminuirne gli effetti, è utilissima cosa. Per il che di nuovo raccomandasi a tutti di cooperare affinchè le previdenze del Municipio diventino efficaci.

Prof. C. GIUSSANI *Editore e Redattore responsabile.*

Udine — Tip. Jacob e Colmegna.